

2023年7月～9月健康スポーツ教室ご案内

ミズノウエルネス沼田 回覧



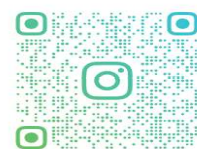
※日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。

対象	教室名	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
年中（4歳） ～小学3年 （9歳）	ミズノスポーツ塾（マット）	①7/29 ②8/26 ③9/9	土	10:15～11:00	各回 ¥550	15名	前転、後転、開脚前転の練習をしています！
小学1年～小学6年	ミズノスポーツ塾（走り方）	①7/22（土） ②8/11（金・祝） ③9/2（土）	金 土	10:15～11:00	各回 ¥550	20名	正しい姿勢の走り方、腕の振り方、足の動かし方等を楽しく学んでいます！※外履きが必要になります。
概ね60歳以上	脳と身体を元気にする 運動＆栄養プログラム （ミズノララフィット＆栄養）	7/7～7/28 8/18～8/25 9/1～9/22	金	14:00～15:00	各回 ¥650	15名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動中心の筋トレを行います。またからだを作るための栄養講座を行います。
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室 （ミズノララフィット）	7/4～7/25 8/1～8/29 9/5～9/26 （8/15休）	火	10:30～11:30	各回 ¥500	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動を中心にカラダを気持ちよく動かします。いつまでも元気なカラダを目指しましょう！
概ね60歳以上	コツ骨＆ワク楽体操 （チューブ＆リズム体操）	7/5～9/27 （7/19,8/16,9/20休）	水	14:30～15:30	各回 ¥500	15名	チューブを使った筋コンディショニングを行い、楽しく体を動かして短時間で効果的に筋力・持久力アップを引き出します！
小学生から 高校3年	ミズノ卓球スクール 選手養成コース	7/4～9/26 （8/15休）	火	19:10～20:40	各回 ¥2500	6名	大会出場を目指す方のための選手養成コースです。もう一歩高みを目指して！
16歳以上	ミズノ卓球スクール （硬式・一般中級コース）	7/6～9/28 （8/3休）	木	13:30～15:00	各回 ¥1250	10名	中級者向けの卓球スクール教室です。フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者が対象です。
16歳以上	トランポックス	8/24～10/12	木	19:30～21:00	全8回 ¥4000	15名	ミートランポリン上でのウォーキングや弾む動きを加えることにより脂肪燃焼効果が高まり、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の予防・改善への効果も期待されます。
60歳以上	ミズノオンライン ～フレイル予防～	8/31～10/19	木	13:30～14:30	全8回 ¥4000	20名	3都市を繋いでレッスン、宿題、フレイルチェックを行い、効果を実感してもらいます！
小学1年～小学6年と保護者	親子で 新聞紙ダンス！	①8/11（金・祝） ②9/23（土・祝）	金 土	①11:30～12:15 ②10:15～11:00	各回 ¥1000	15組	保護者の方とお子さんがペアになって一緒に動きます。新聞紙の動きを、全身を使って表現してみます。（破る・丸める・投げる等）音楽に合わせて楽しく踊りましょう！※ご自宅から新聞紙を持ってきてください。
16歳以上	ゴムバンド教室	7/2,16,30 8/27 9/10	日	10:00～11:00	各回 ¥550	10名	ゴムバンドを使ったエクササイズを行います。難しい動作がないので、運動を始めたばかりの方も大歓迎です。
16歳以上	カラダ塾 ～体の仕組みを知ろう～	7/9,23 8/20 9/3,9/17	日	10:00～11:00	各回 ¥550	10名	20分の座学と40分のトレーニングを組み合わせたプログラムです。体の仕組みを学び、今後の運動生活に活かしていきます！

○バーチャルプログラム【映像レッスン：講師は映像で流れます】バーチャルプログラム月会員 ¥2500 下記プログラムが1カ月受け放題で利用できます！

対象	教室名	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
16歳以上	オキシジェノ	7/1～9/30	土	17:45～18:15	各回 ¥550	10名	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協調性を養っていきます。
16歳以上	ファイトウ（格闘技）	7/3～9/24	火	10:30～11:00	各回 ¥550	10名	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボディーカンターリング」のための理想的なワークアウトを1度に実現する、エネルギー高強度なプログラムです。

【全教室の持ち物】：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物、



MIZUNOWELLNESSNUMATA

タオル、マスク、参加料

←ミズノウエルネス沼田 公式Instagramです。
イベント事やレッスンの休講連絡など掲載しております。

申し込み・お問合せ 〒378-0044 沼田市下之町888番地 テラス沼田 7F

ミズノウエルネス沼田 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738

開館時間 火～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～19:00 休館日 毎週月曜日

担当：財政課